



21.-22.11.2023

Mielen terveys messut

Asiantunteva & ainoa laatuaan

Tiistai 21.11.2023

9.00–12.00 seminaari Trauma ja ihmissuhteet

9.00

Miten autan asiakasta?

Miten traumatausta vaikuttaa käyttäytymismalleihin ja sitä kautta eri ihmissuhteisiin? Miten ammattilainen voi auttaa asiakasta tunnistamaan nämä vaikutukset?

*Psykoterapeutti Anna-Maija Lampinen,
Traumaterapiakeskus*

10.00

Kokemuspuheenvuoro: Mantelitulmake ei mieli

Lapsuuden trauma vaikuttaa aikuisena parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Turvaton parisuhde voi tuntua turvalliselta ja toisinpäin. Lapsiarki kuormittaa hermostoa, mantelitulmake tuottaa reaktioita ohi ”järkiaivojen” ja omien lasten tunteita voi olla vaikea sietää. Miten selviytyä?

*Puheenjohtaja Anu Miettinen,
Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso*

11.10

Turvaa arkeen – traumainformoitu työote

Traumainformoidun työotteet keskeiset periaatteet. Turvan merkitys ja kestävä hyvinvoinnin

rakentuminen niin asiakastyössä kuin ammattilaisen oman jaksamisen näkökulmasta.

*Väitöskirjatutkija Johanna Linner Matikka,
Itä-Suomen yliopisto*

13.00–16.00 seminaari All male panel: Suo, kuokka ja miehen mieli

13.00

Mikä syö miehen mielenterveyttä?

Yksinäisyys, suorituspainet, itseluottamuksen puute – ja usein taustalta löytyvät mm. koulukiusaamisen kokemukset. Lisäksi katsaus miehisyysodotuksiin ja muuhun, mikä avun hakemisen kynnystä nostaa.

*Samuli Hietala, hankepääällikkö ja Atte Rimpi,
asiantuntija, Miehen tila -hanke, Nyyti ry*

14.10

Kun mies murtuu: kliininen näkökulma

Miten miesten mielenterveyden ongelmat näkyvät ja miten ne tunnistaa? Onko miehen masennus erilaista kuin naisen? Entä miten miehet lääkitsevät pahoinvointiaan?

*Jukka Valkonen, erityisasiantuntija,
MIELI Suomen Mielen terveys ry*

15.00

Kokemuspuheenvuoro: Häpeä sairastumisesta

Kokemuksia siitä, kuinka vääristynyt käsitys miehen roolista vei terveyden ja toi häpeän sairastumisesta.

Jooa Laakso, kokemusasiantuntija

15.20

Mitä pitäisi tehdä, jotta miehet voisivat paremmin?

Mikä vaikuttaa miesten hyvinvointiin? Onko mies hyvinvointinsa arvoinen? Pohdintaa ja toimia miesten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Juho Heikka, toiminnanjohtaja, Miehen mieli -hanke-vastaava, MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry

Asiantuntijaluennot

9.00–10.15

Miten autat nuorta, joka pohtii sukupuoli-identiteettiään?

Tietoa sinulle, jota nuorten sukupuolen moninaisuus koskettaa työssä tai omassa perheessäsi. Miten tukea nuorta – ja hänen vanhempiaan – identiteettiprosessin eri vaiheissa? Milloin ja miten hakeutua sukupuoliristiriidan diagnostiseen arvioon? Entä kuinka tukea nuoren voimavaroja ennen sitä?

Maarit Huuska, johtava sosiaalityöntekijä, perhepsykoterapeutti, Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus, Seta

10.30–11.45

Mielenterveyden ammattilaisen mielenterveyshaasteet

”Mielenterveysbarometri ja ammattilaisille tehty verkkokysely kertovat haasteista, jaksamisesta sekä eri tahoilta saatavan tuen merkityksestä silloin, kun mielenterveysongelma on ammattilaisen oma.”

Päivi Rissanen, erityisasiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto

”Riittävä työstä palautuminen tukee mielen työkykyä ja jaksamista haastavassa työssä. Luennolla tutustumme yksilön ja työyhteisön käytännön keinoihin tukea työssä jaksamista ja palautumista.”

Anniina Virtanen, psykologi, PsT, Työterveyslaitos

12.00–13.15

Taideterapia käytännön hoitotyössä

Taideterapiat käytännön mielenterveystyössä: psykiatrian ammattilaisen omat kokemukset, toimintamallit ja havainnot. Tutustumme myös rahapeliongelmasta toipuvien Luovuus toipumisen tukena -ryhmän jäsenten kokemuksiin sekä taideterapioiden kenttään Suomessa.

Ira Hynninen-Sundelin, asiakastyöntekijä, tieto- ja tukipiste Tiltti, Sininauhasäätiö

14.00–15.15

Psykedeelit terapian apuvälineinä

Mielenterveys- ja päihdehäiriöt ovat hyvin yleisiä. Moni sairastunut jää vaille hoitoa eivätkä kaikki hoitoa saaneet parane. Erilaiset psykedeelit puolestaan ovat laittomia, mutta niiden käyttöä hoidon tukena on tutkittu viime vuosina ahkerasti. Mitä on saatu selville ja miltä näyttää tulevaisuus?

Antti Hupli, asiantuntijalääkäri

15.30–16.45

Riippuvuuden rajalla – mistä sen tunnistaa?

Milloin vaikkapa pelaaminen on normaalin rajoissa ja milloin kyse alkaa olla toiminnallisesta riippuvuudesta? Luennolla käydään läpi tutkimustietoa ja käytännön vinkkejä toiminnallisten riippuvuuksien tunnistamisesta ja pohditaan myös riippuvuuden ja mielenterveyden yhteyttä.

Terhi Mustonen, hankepäällikkö, Digipelirajaton, Sosped-säätiö



Opi uusi menetelmä tunnissa

13.00–14.00

Karvaiset kaverit mielenterveyden tukena

Käytännönläheinen puheenvuoro eläinavusteisuudesta. Mitä lisäarvoa eläimet tuovat ja mitä eläinavusteisen työn vaikuttavuudesta tiedetään tutkimusten ja kokemuksen perusteella? Entä mitä tulisi tietää, kun ohjaa asiakkaita tai kun omassa työympäristössä olisi kiinnostusta eläinavusteisiin palveluihin? Miten liikkeelle, mitkä säädökset ohjaavat ja voiko liikkeelle lähteä oman lemmikin kanssa?

Tanja Paasonen, sosionomi YAMK, eläintenkouluttaja AT, ammatillinen opettaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Eläinkuusikko Oy koulutus- ja kuntoutuspalvelut

Reskiviikko 22.11.2023

9.00–12.00 seminaari

Tuntematon diagnoosi: epävakaan persoonallisuushäiriö

9.00

Epävakaan persoonallisuushäiriön tunnistaminen ja hoito

Epävakaan persoonallisuuden tyypillisiä tuntomerkkejä ovat voimakkaat mielialan vaihtelut, impulsiivisuus, vuoristoratamaiset ihmissuhteet ja identiteetin hauraus. Kuinka yleinen sairaus on ja kuka häiriöön sairastuu? Puheenvuoro johdattaa häiriön tunnistamiseen, oireisiin, riskitekijöihin ja hoitoon.

Maaria Koivisto, LT, psykiatrian erikoislääkäri, kognitiivinen psykoterapeutti VET

10.00

Kokemuspuheenvuoro: Mikä on auttanut toipumisen tiellä?

10.30–12

Oulun malli tasaisempaan elämään: käytännön tietoa ja työkaluja

Oulussa epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon on panostettu pitkään. Ns. Oulun hoitomalli pohjautuu ensisijaisesti skeematerapeuttiseen viitekehykseen ja sisältää tiivistä, sekä yksilö- että ryhmämuotoista hoitoa vaikeaoireisille epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville.

Minna Vanha-Aho, psykiatrinen sairaanhoitaja ja Katariina Laitila, sairaanhoitaja, pari- ja perhepsykoterapeutti, Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde, OYS, Psykiatrian ja yleissairaalapsykiatrian pkl, Epävakaatyöryhmä

13.00–16.00 seminaari

Mitä me nyt näiden nuorten kanssa?!

13.00

Tutkimuksen näkökulma: Miksi nuoret voivat huonosti?

Korona-aika heikensi nuorten hyvinvointia merkittävästi, mutta pinnan alla on kytenyt jo aiemmin. Nuoret etsivät paikkaansa tilanteessa, jossa mielen-terveyspalveluissa on ruuhkaa, Euroopassa käydään sotaa ja ilmastohätätila on realiteetti. Samalla arkea eletään älylaitteiden kanssa hybrideissä ympäristöissä ja yritetään vastata sosiaalisiin normeihin ja odotuksiin.

Essi Holopainen, VTM, tutkija ja Konsta Happonen, FT, tilastotutkija, Nuorisotutkimusseura

13.45

Kokemuspuheenvuoro: Täältä se ahdistuspuhe minusta tuntuu

14.25

Nuoruusikä psykiatrin silmin

Nuoruusiän kehitysvaiheet ja niihin kuuluvat tunteet on tärkeä tunnistaa, kun psykiatrian keinoin arvioidaan normaaliutta, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, mahdollista sairastumista ja jatkotoimia. Nuoren vointia on kysyttävä, sanalliset ja sanattomat vastaukset kuultava ja sitten uskallettava toimia niiden mukaan. Miten se tehdään?

Pertti Rintahaka, LKT, lastenneurologian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri

Asiantuntijaluennot

9.00–10.15

Lääkkeetön unihoito: tunnista tarve ja opi keinot

Tunnistatko uniapnean? Voisiko se olla osasy asiakkaasi – tai sinun itsesi – jaksamattomuuteen ja psyyken haasteisiin? Luennolla kuulet unen merkityksestä hyvinvoinnille, uniapnean yllättävästä yleisyydestä sekä siitä, miksi se rikkoo laadukkaan unen ja vaikuttaa usein negatiivisesti kokonaisvointiin.

Armi Luukkonen, sertifioitu unihoitaja

10.30–11.45

FASD haltuun tunnissa ja vartissa

Sinulle, joka tarvitset lyhyen mutta kattavan tietopaketin fetaaialkoholioireyhtymäspektristä eli FASD:stä. Syyt, alaryhmät, neurologiset, psykiatriset ja neuropsykiatriset oireet sekä oppimisen, tarkkaavuuden ja unen häiriöt, potilaiden psykoedukaatio ja kuntoutus sekä täsmäohje ennalta ehkäisemiseen.

Pertti Rintahaka, LKT, lastenneurologian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri

12.00–13.15

Maahanmuuttajien erityishaasteet mielenterveyspalveluissa

Tärkeää tietoa ja uutta näkemystä maahanmuuttajien mielenterveyspalveluissa kohtaamista haasteista ja heidän tarpeistaan. Lisäksi käytännön neuvoja ja työkaluja kulttuurisensitiivisen työtavan toteuttamiseen ja erityistarpeiden huomioimiseen.

Tariq Omar, projektipäällikkö, SAMHA Substance Abuse and Mental Health Association

14.00–15.15

Psykoosien hoidon laaturekisteri

Mikä se on: tausta ja tavoitteet

Jaana Suvisaari, tutkimusprofessori, psykiatrian erikoislääkäri, THL

Miten se toimii: tuloksia

Kimmo Suokas, psykiatrian erikoislääkäri, Suomen Psykiatriyhdistys

Vointimittari psykoosien hoidossa: kokemuksia ja toiveita

Maija Lindgren, tutkimuspäällikkö, PsT, dosentti, THL

Päivi Rissanen, erityisasiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto

15.30–16.45

Narsismi ja oman elämän löytäminen

Narsismi on monimuotoinen, vaikea ja jopa vaarallinen ilmiö, jota ei aluksi ole helppo tunnistaa. Narsistiset ihmissuhteet ovat kuluttavia ja niistä toipuminen on usein sitä haastavampaa, mitä kauemmin suhde on kestänyt. Keinoja tilanteen muuttamiseen voi olla hankala löytää, mutta rehellisyys itseä kohtaan auttaa.

Terapeuttinen keskusteluapu Jenni Kiviniemi, yksityinen psykiatrinen sairaanhoitaja

Opi uusi menetelmä tunnissa

13.00–14.00

Myyötätunto: tehokas ja lempeä työkalu

Oletko kriittinen itseäsi kohtaan? Vaaditko itseltäsi enemmän kuin muilta, odotatko peräti täydellisyyttä? Stressaako? Tunnetko riittämättömyyttä ja mietitkö, miten kykenisit olemaan myötätuntoisempi ainakin asiakkaita kohtaan? Työpajassa kohtaamme riittämättömyyden tunteita vaihtamalla itsekriittisyyden myötätuntoon. Lempeää, mutta yllättävän tehokasta. Tule kokeilemaan!

Terhi Kimmelma-Paajanen, kuntoutussuunnittelija, toimintaterapeutti, Metsämieli-ohjaaja ja Merja Matilainen, kouluttaja, sosiaalipsykologi, ratkaisukehinen valmentaja, Mielenterveyden keskusliitto

Uudistimme paitsi ohjelmarakenteen, myös hinnat.

Nyt voit entistä helpommin ja edullisemmin valita juuri ne aiheet ja puhujat, jotka sinua eniten kiinnostavat.



Katso tästä nopean varaajan kampanjahinnat -24 %!

Voimassa 8.6. saakka.

VIP-lippu 2 pv 350 €

(282,2 € + alv. 24 %)

Osallistu vapaasti valintasi mukaan seminaareihin ja asiantuntijaluennoille koko messujen ajan!

Ryhmälippu 1 pv 475 €

(383,06 € + alv. 24 %)

Kouluta koko tiimisi! Yksi päivä, sama ohjelma, max 5 hlöä.

Seminaari 3 h 109,5 €

(91,25 € + alv. 24 %)

Ota ajankohtainen aihe haltuun asiantuntijoiden ja kokemusasiantuntijoiden johdolla.

Asiantuntijaluento 75 min 43 €

(34,6 € + alv. 24 %)

Nopea ja edullinen tapa päivittää tiedot teemasta, joka sinua kiinnostaa.

Käytännön työkaluja 60 min 35 €

(28,22 € + alv. 24 %)

Etsitkö uusia tapoja tehdä työtäsi? Näistä työpajoista saat käytännön neuvot.

Normaalihinnat astuvat voimaan

9.6.2023.

Opiskelija- ja eläkeläiset:
alennus -50 % normaali-
hinnoista.

Lisätietoja:

Tapahtumakoordinaattori
Silja Lepistö
silja.lepisto@mtkl.fi
Puh. 040 5000 822

Mediayhteydet:

Viestintäpäällikkö
Sirkku Immonen
sirkku.immonen@mtkl.fi
Puh. 040 1244 700

Mielenterveysmessut.

Ilmoittaudu 8.6.2023
mennessä ja säästä:

www.mielenterveysmessut.fi